



## Aktīva nokļūšana uz skolu

Aktīva nokļūšana uz skolu, piemēram, iešana kājām vai braukšana ar velosipēdu, ir praktiska un efektīva stratēģija, lai veicinātu bērnu fizisko aktivitāti. Tā iekļauj kustību ikdienas rutīnā, nodrošinot regulāras fiziskās aktivitātes bez papildu laika patēriņa vai strukturētu nodarbību nepieciešamības. Aktīva pārvietošanās uzlabo sirds un asinsvadu veselību, stiprina muskuļus un veicina vispārējo labbūtību, vienlaikus attīstot patstāvību un pašapziņu.

Turklāt tā veicina sociālo mijiedarbību, mazina satiksmes noslodzi un sekmē ilgspējīgāku vidi. Padarot aktīvu nokļūšanu uz skolu par normu, skolas un kopienas var atbalstīt veselīgāku dzīvesveidu un ilgtermiņā veidot pozitīvus ieradumus bērniem.

Ja vēlaties uzzināt vairāk,

## SAITES

SICTA – using weekly assignments for students to encourage active commuting to school.  
<https://sern.sharepoint.com/:f:/r/sites/BRIDGEforTeachers/Documenti%20condivisi/Generali/Physical%20well-being/SICTA?csf=1&web=1&e=Cw8QIR>

PACO - Questionnaires to measure mode of commuting to school and related variables-  
<https://profith.ugr.es/recursos/proyecto-paco/>



Līdzfinansē  
Eiropas Savienība

Eiropas Savienības finansēts. Paustie viedokļi un uzskati atspoguļo autora(-u) personīgos uzskatus un ne vienmēr sakrīt ar Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un Kultūras izpildāģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nenes atbildību par paustajiem uzskatiem.  
[Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]